A Revista Oficial da Terapia Holística

Revista TH

Dezembro / Janeiro - 2017/2018
53ª Edição - Ano V
52

SISTEMAS DE DEFESA EMOCIONAL

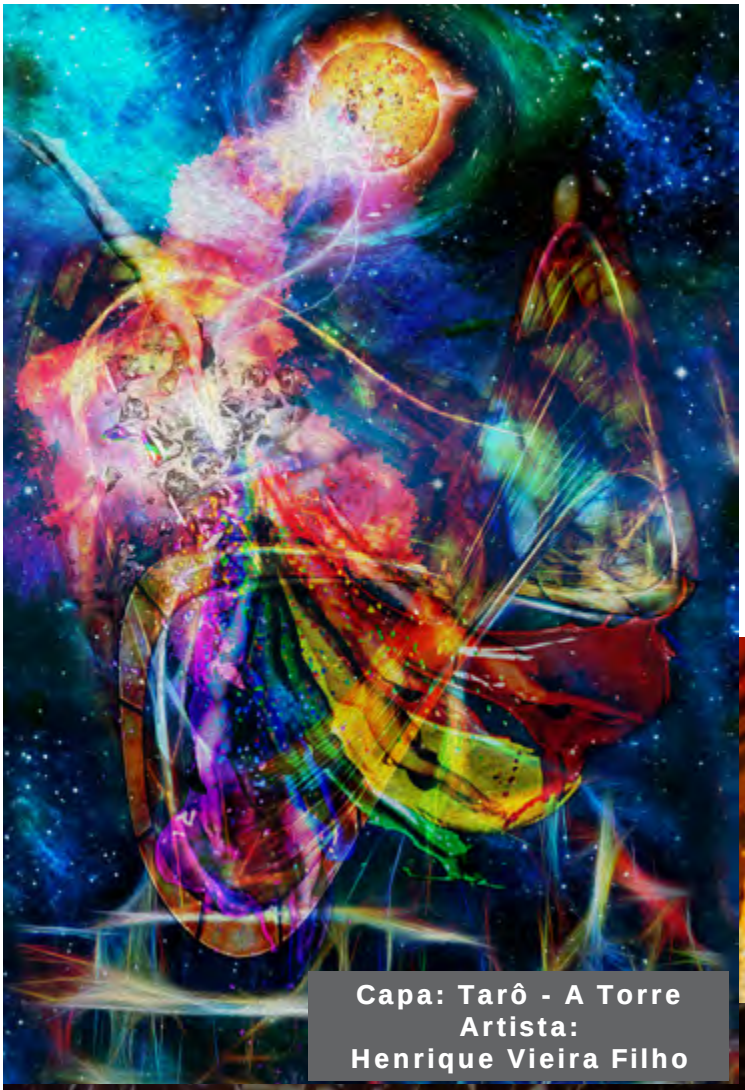
CONEXÃO INTERIOR

FINAL DE ANO É SÓ ALEGRIA?

TORTURANDO-SE COM A CULPA

XAMÃS, TERAPEUTAS E PAPAI NOEL

O CORPO FALA



Capa: Tarô - A Torre
Artista:
Henrique Vieira Filho

ÍNDICE

04 Sistemas de Defesa Emocional

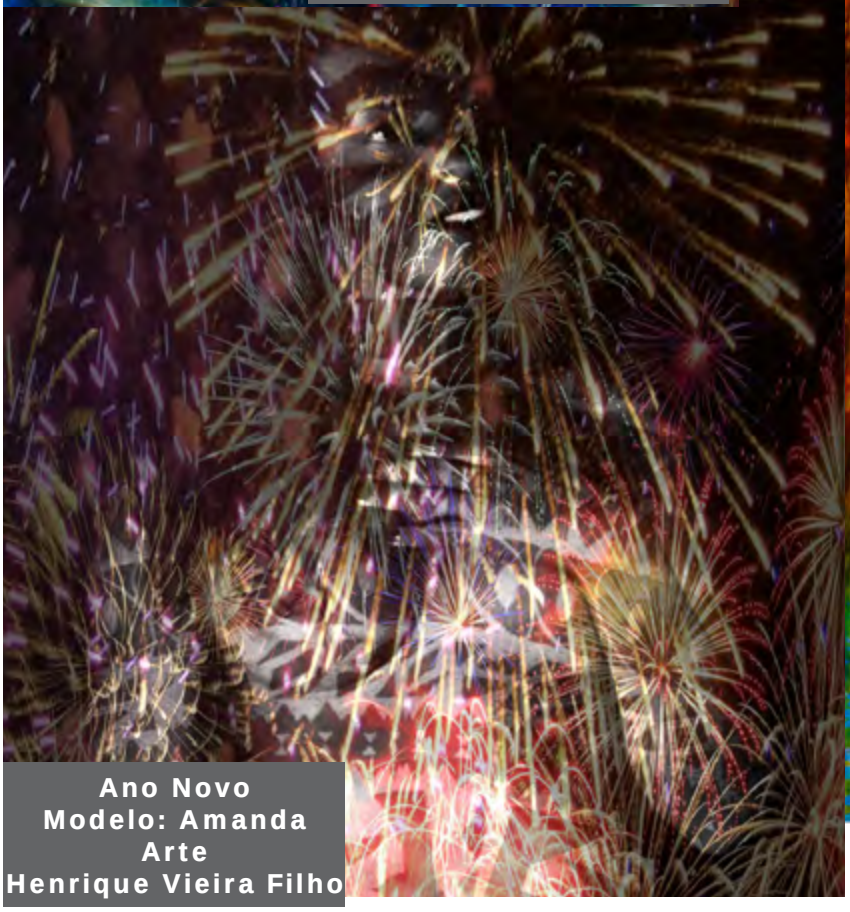
08 Ferramentas Para Conexão Interior

11 Final de Ano É Só Alegria?

13 Torturando-se Com a Culpa

16 Xamãs, Terapeutas e Papai Noel

19 O Corpo Fala



Ano Novo
Modelo: Amanda
Arte
Henrique Vieira Filho

Editorial

É com grande prazer que publicamos esta que é a **53a Edição Online da Revista TH, a Revista Oficial da Terapia Holística**.

O Artigo "**Sistemas de Fedesa Emocional"** nos faz pensar nos "muros" que criamos à nossa volta.

Em "**Ferramentas Para Conexão Interior"**, a sabedoria que a Numerologia nos proporcional para equilíbrio.

O texto "**Final de Ano É Só Alegria?**" nos leva a abrir os olhos para perceber eventuais tristezas nesta época em que alegria vira "obrigação"..

O Artigo "**Torturando-se Com A Culpa**" nos faz faz perceber que a culpa é mais uma defesa emocional a ser compreendida e transcendida.

Os pontos em comum entre a nossa Profissão e as tradições natalinas são os temas em "**Xamãs, Terapeutas e "Papai Noel**".

Em **"O Corpo Fala"** , nos lembramos que físico e psíquico se refletem mutuamente, na Terapia Holística.

Nossos votos de excelentes leituras para todos!

Henrique Vieira Filho
Jornalista Responsável
MTB 0080467/SP

Edição, Diagramação, Ilustrações e Jornalista Responsável
Henrique Vieira Filho

Organização
SINTE
Sociedade Internacional de Terapia

Homepage
www.revistath.com.br

Contato
www.crt.org.br
contato@crt.org.br

Conselho de Auto Regulamentação da Terapia Holística

Alameda Santos, 211 cj 1403
São Paulo - SP CEP 01419-000
(11) 3171-1913

SISTEMAS DE DEFESA EMOCIONAL: MAIS UM TIJOLO NO MURO

Tela: Wall Face
Artista:
Henrique Vieira Filho

Mais Um Tijolo No Muro (...*Another Brick In The Wall*...)

Certas produções artísticas equivalem à soma de muitas aulas teóricas de Psicanálise...

É o caso da obra de Roger Waters, denominada "The Wall", cujas músicas e vídeos criam um retrato vívido de como uma pessoa pode "emparedar" traumas, construindo uma "muralha emocional" que o separa/protege de seus sentimentos, impulsos e recordações.

Este artigo, de forma lúdica, enumera oito recursos emocionais que todos utilizamos (ainda que sem nos dar conta...).

Cada um deles é mais um "tijolo" no "muro" (... *Another Brick In The Wall*...) que construímos para nos proteger e que, se não nos dermos conta, igualmente pode culminar por nos prender, isolando-nos do que realmente somos.

Vamos começar elucidando como é possível construirmos "muros" sem termos consciência disto.

A título de comparação: algumas ações corpóreas são fruto de aprendizado individual e, inicialmente, conscientes, tais como dirigir um veículo, cozinhar, etc, etc.

A maioria de nós já observou que esses atos podem ser relegados ao inconsciente, ainda que momentaneamente: quantos já se surpreenderam ao constatar que dirigiram kilômetros ou prepararam refeições em "piloto automático", em momentos onde o consciente se dedicou a outro acontecimento e/ou pensamentos ?...

O mesmo pode ocorrer em nosso mundo psíquico: um sentimento, uma lembrança, a princípio, conscientes, podem ser relegados a um "segundo plano", ao inconsciente, enquanto nossa atenção é mantida em outra pauta...

Muitas vezes, isso decorre de uma DEFESA "automática". Ainda na didática de traçarmos um paralelo com recursos corpóreos, da mesma forma que possuímos um "sistema imunológico" que atua alheio à nossa percepção consciente, nos defendendo do que considerar nocivo, igualmente possuímos SISTEMAS DE DEFESA psíquica que, de forma inconsciente, agem "protegendo" nosso consciente daquilo em que ele, em tese, não está apto a lidar.

Claro, à primeira vista, parece e é algo bom; porém, tudo que é a menos, ou em demasia, sai do ponto de equilíbrio e passa a surtir efeito contrário: o esforço energético/corpóreo/psíquico de "forçar" informações a permanecerem inconscientes é demasiado, resultando tanto em efeitos subjetivos, como insatisfação, ansiedade, infelicidade, etc, até mesmo, sintomas físicos, dos mais simples até os mais graves.

Na literatura, esses recursos costumam ser traduzidos como "mecanismos" de defesa, contudo, perante a visão holística e em pleno século 21, a expressão mais adequada é SISTEMAS de Defesa, ampliando a conotação reducionista original.

Destacamos, a seguir, oito desses recursos, em breves descrições, com a ajuda da famosa fábula "A Raposa E As Uvas".

Apesar de crer que é impossível alguém desconhecer essa história clássica, eis um resumo: a raposa avista belas uvas e faz todas as tentativas possíveis para conseguir pegá-las, porém, sem sucesso; termina a história dizendo para si que, na verdade, nem mesmo as queria; afinal, elas ainda estão "verdes"...

1) **Repressão:** Esta defesa consiste em relegar ao inconsciente um evento, idéia, sentimentos ou percepções potencialmente provocadores de ansiedade; contudo, o elemento reprimido ainda é parte da psique, o que requer um constante consumo de energia já que o reprimido faz tentativas constantes para encontrar uma saída. Sintomas físicos e psíquicos dos mais variados podem ter origem neste esforço de reprimir.

A repressão é o “esquecimento” inconsciente de fatores psíquicos relevantes que são incompatíveis com a auto-imagem que possuímos.

A Raposa diz para si: “_ Uvas ? Que uvas ? Nem sei o que é isso, não faço idéia do gosto que tem e nunca me passou pela cabeça comer uma”.

2) **Negação:** É, talvez, o Sistema de Defesa mais simplório, de negar para si mesmo, fatos acontecidos, recusando a aceitar a existência de uma situação penosa demais para ser tolerada, comumente substituindo o que lhe contraria por versões fantasiosas e idealizadas. Atentem à diferenciação: na Repressão, o fator psíquico incômodo é “esquecido”, “apagado da consciência”, como se nunca tivesse existido; já com a Negação, ele é SUBSTITUÍDO por uma “nova versão” dos fatos...

A Raposa diz para si: “_ EU é que não quero essas uvas ainda verdes...”.

3) **Racionalização:** É o processo no qual nos auto-justificamos “racionalmente” para uma atitude, ação, idéia ou sentimento que vivenciamos. Diferenciando-se das “fantasias” criadas pela Negação que MODIFICAM o que de fato ocorre, a Racionalização lida com o “fato real”, porém, elabora “explicações”, “boas razões”, para “justificar” a ocorrência, evitando lidar com a frustração e a culpa.

A Raposa diz para si: “_ Claro que é certo e que posso pegar essas uvas e comer... O fazendeiro tem tantas e nem liga para elas; estou até fazendo um favor, pois se eu não tirar um pouco e levar embora, elas vão acabar apodrecendo no pé e trazendo um monte de insetos que vão estragar todas as plantações da região”.

4) **Formação Reativa:** Este Sistema de Defesa substitui o que de fato se deseja ou sente justamente pelo que lhe é oposto, invertendo inconscientemente aquilo que realmente quer...

Como os outros sistemas de defesa, as formações reativas são desenvolvidas, inicialmente, na infância, onde ocorre forte repressão aos impulsos, geralmente acompanhada por uma cobrança social de fazer justamente o oposto do que desejava.

A Raposa diz para si: “_ Vou montar guarda diante destas uvas, pois tem muita gente querendo roubá-las do fazendeiro e é meu dever não permitir que isso aconteça”

5) **Projeção:** Nesta forma de auto-defesa, desloca-se aspectos de nossa personalidade, sentimentos, emoções, para o meio “exterior”, como se não fôssemos nós, mas sim, “outra” pessoa, animal ou objeto quem possuísse essas características. Para evitar-se de enxergar e reprender em nós mesmos certos pensamentos, impulsos e desejos, passamos a “projetá-los” em terceiros, direcionando também nossa desaprovação para estes.

A Raposa diz para si: “_ Aquele coelho não tira os olhos famintos dessas uvas; certamente está morrendo de desejo de roubá-las e comer tudo... Que coisa mais deplorável...”.

6) **Isolamento:** É uma defesa onde as emoções perturbadoras relacionadas a um fato são “separadas” da lembrança em si, fazendo com que a pessoa se refira ao acontecimento traumático sem nenhuma emoção sobre o tema.

A Raposa diz para si: "_ Eu queria as uvas... Tentei, não consegui... Tudo bem... Essas coisas acontecem...".

7) **Regressão**: Nesta defesa, é como "voltar a ser criança", lidando de forma "infantil" com a ocorrência, utilizando algum artifício para "fugir" de lidar com a situação, procurando distrair-se com algo lúdico...

A Raposa diz para si: "_ Êta, uvas difíceis ! Melhor é eu assistir um filme, relaxar, comer uma pipoquinha...".

8) **Sublimação**: É o Sistema de Defesa mais bem aceito socialmente... Tal qual os demais que descrevemos, o processo ocorre de forma inconsciente, sendo que transmuta-se um impulso originalmente inaceitável para nossa consciência, canalizando essa "energia" em uma ação socialmente produtiva e bem recebida...

A Raposa diz para si: "_ Uvas... Que boa idéia ! Farei uma grande plantação e a colocarei à disposição de todos os transeuntes, que podem ficar à vontade em saciar sua fome, comendo quantas desejarem...".

Certamente que o assunto não se encerra nesta poucas linhas, cuja singela pretensão é tão somente "plantar uma semente" de interesse em você, que tal qual eu, somos "raposa" nas fábulas da Vida.

Com meus sinceros votos que seus "muros" sejam mais proteção do que prisão!

Henrique Vieira Filho - Terapeuta Holístico - CRT 21001,

é autor de diversos livros da profissão, ministra aulas na **CEATH - Comunidade de Estudos Avançados em Terapia Holística**.

contato@sinte.com.br (11) 3171-1913

FERRAMENTAS PARA CONEXÃO INTERIOR

Os seres humanos são capazes de manter a motivação acesa, através de insistentes pensamentos de gratidão por tudo, e principalmente agradecer a VIDA, pela magnitude de tudo que foi oferecido a partir do momento do nascimento até o presente.

Contudo a maioria das pessoas não sabem identificar quais são os anseios de sua alma, e para melhor compreensão sugerimos alguns estudos que podem ser a luz ao despertar do melhor caminho a seguir.

O estudo da numerologia, por exemplo, traça através do seu nome quais são as características gerais sobre sua vida, e partir do seu nome de registro de nascimento aparece os principais números da sua vida: o número da Alma, e o número do Destino.

A Alma representa o “eu verdadeiro”, a “essência”, aquilo que impulsiona o motivo pelo qual se está neste mundo, os seus objetivos e anseios.

O número do Destino indica o caminho a seguir, a sua missão na vida, aquilo que você veio expressar.

A partir dos resultados deste estudo, você vai se lembrar de fatos importantes que foram vivenciados no seu passado e como ele se apresenta no presente, e de que forma pode melhorar sua vida no futuro.

Seguindo a mesma linha das técnicas em sincronicidade, temos o estudo feito através do Mapa Astral, que tem um direcionamento mais profundo no ponto de vista humano.

Claro, existem muitas técnicas valiosas que podem ser oferecidas e praticadas, afinal o caminho do estudo e do autoconhecimento não tem fim, sempre seremos despertados para algo mais, basta seguir nosso coração.

Na verdade, precisamos da motivação para exercitar os anseios da nossa existência, contudo muitas vezes atropelamos tudo que vemos pela frente, com pensamentos de sabotagem e negatividade.

Para conquistar a admiração dos outros e sermos aceitos, entramos nas regras, sepultamos nossos sentimentos, enterramos nossos talentos e nos tornamos meros atores representando papéis de conveniência.

Isso cria infelicidade, aquele vazio no peito e terror que vem do tédio. É isso que nos impede de ouvir os verdadeiros sentimentos, de abrir nossa intuição e valorizar nosso espírito.

Como diz o ditado: a dor é inevitável, o sofrimento é opcional.

A questão não é resistir às experiências ruins e sim agarrar-se às boas, o que torna um tipo de súplica interior, mas que trará resultados surpreendentes no final.

Ferramentas diárias:

Pequenos momentos de prática aumentam gradualmente a satisfação, a bondade e a capacidade de percepção e conexão com sua alma.

Crie situações da qual seja possível se conectar consigo mesmo e com o mundo.

Abrace alguém que você goste, colocando a palma da mão aberta nas costas da pessoa, na direção onde fica o coração, e respire fundo. Isto é bem gostoso.

Quando estiver próxima a natureza, em um parque ou na praia, sinta os cheiros que estes ambientes possuem; a brisa do mar, o cheiro das plantas. Apenas relaxe e preste atenção!

Quando for ao supermercado, pegue uma fruta e sinta seu cheiro, imagine o quanto a natureza se desdobrou para proporcionar alimento e aroma deliciosos, para que você e sua família recebessem o melhor.

Note que os anseios de sua Alma estarão plenos, quando você se afinar com amor a si mesmo e também ao planeta.

Existem cinco desejos da natureza humana:

1) Ser amado - para isso ame-se primeiro

2) Ser reconhecido - reconheça também

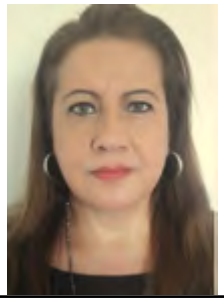
3) Ser útil - seja útil

4) Ser elogiado - elogie também

5) Ser livre - Simplesmente isso, se sentir um ser humano livre.

Sua alma pode se equilibrar e evoluir, a sua mente pode se expandir, a sua percepção e compreensão sobre a vida pode se intensificar e ressoar uma consciência mais elevada.

O propósito da vida, sempre será passar adiante o conhecimento, por isso nada acontece sem uma razão justa.



ROSEMI FERNANDES

Terapeuta Holística - CRT 21007

www.sejamaisvida.com.br

FINAL DE ANO É SO ALEGRIA?

É mais comum do que você imagina sentir-se triste nesse período.

O período de fim de ano provoca algo nas pessoas para que se sintam emocionalmente mais vulneráveis.

Precisamos pensar por que isso acontece.

Em primeiro lugar, é preciso lembrar qye há diferença entre "tristeza" e "depressão".

É comum haver confusão entre os dois termos, tratando-os como sinônimos, principalmente em uma sociedade que nomeia emoções e sentimentos como positivos ou negativos.

Todos os sentimentos e emoções têm uma função em nossa saúde emocional, contribuindo para o nosso autoconhecimento, crescimento pessoal e para as relações interpessoais.

É normal se sentir triste, é um sentimento experimentado por todas as pessoas, diante de situações dificeis.

Já a "depressao" é uma doença e deve ser diagnosticada por médicos...

Em nossa sociedade o Natal esta associado a festas e muita alegria, regadas a muitas compras, presentes e comida.

É tambem tempo de reflexão e de reuniões familiares...

Porém, para muitas pessoas essas sao situções conflitantes.

Aquele familiar que nos magoou e somos obrigados a reencontrar e passar por cima dos ressentimentos em nome do espírito natalino...

Aquele amigo querido que se afastou e não nos procura mais...

A lembrança de um tempo bom, onde a situação parecia melhor, quando a família estava mais unida ou sua situação econômica era mais estavel...

Enfim, esse período nos coloca diante de encontros físicos e emocionais indesejados, nos faz encarar muitas vezes pessoas ou situações que nao queremos lembrar ou resolver naquele momento, simplesmente por que chegou alguma data especifica.

A perda de familiares ou pessoas de convivio íntimo que falecem próximo a esta época do ano tornam essas datas marcantes e dolorosas

Todos se dirigem aos demais com votos de felicidades, alegria, amor e paz; porém, pode ser que o que a pessoa mais esteja sentido sao desânimo e tristeza.

Muitas vezes, a pessoa se sente mal e pressionada por não se sentir como todos, por nao se encaixar no padrão, trazendo ainda mais tristeza.

Todos traçamos metas e planos para o ano que virá e, muitas vezes, não conseguimos alcançar o que desejamos ou planejamos, causando grande frustração e sensação de fracasso.

Neste ano que se finda temos um agravante que é a grave situação econômica que o país enfrenta, sendo que, em contrapartida, há a cobrança para presentear os ente queridos, principalmente as crianças.

Embora o dinheiro não traga, por si só, felicidade e bem-estar, ele é importante para garantir o acesso a serviços e produtos necessários à nossa sobrevivência.

E a falta dele nos traz verdadeiro desespero...

Aos olhos daos outros, a pessoa aparenta sucesso e que nãoo tem tantos problemas pra reclamar... Já um Terapeuta Holístico deve ir além da superfície e estar aberto para a possibilidade deste indivíduo poder sentir um vazio, “sem explicação” e que ele próprio pode nem dar valor ou sequer perceber as conquistas obtidas.

No geral, esse período pode trazer à tona reflexões sobre o que está faltando em sua vida e tristezas e dores há muito tempo guardadas em seu coração e pensamento.

Enfim, nem tudo na vida é alegria, devemos nos permitir a todos os sentimentos, sejam eles bons ou ruins.

O importante é cada um não se deixar levar por aquilo que os outros esperam e se permitir ser você mesmo.

Fernanda De Matos Marinho
Terapeuta Holística - CRT 49352

Atua com Psicoterapia Holística e I Ching.

TORTURANDO-SE COM A CULPA

Será sempre saudável reconhecermos que também somos imperfeitos.

É evidente que temos um padrão de reação para manter nossa integridade e dignidade, agindo involuntariamente e usando os nossos mecanismos de controle defensivo.

No entanto, as experiências comportamentais e os processos mentais nos levam a evoluir para padrões maturados e resistentes. Assim, as atitudes e as experiências vividas -e que por isso podem ser explicadas-, são refletidas em nossas ações e comportamentos.

Para SINGH(2005) a culpa "consome", quando a sentimos como algo interno e inacessível que nos ataca inexoravelmente, ou quando assumimos que é uma carga que nunca podemos nos livrar.

Pode-se também definir por metáforas: culpa é como uma pedra no sapato, um cinto apertado, um pólipo, um silicone que vaza, uma perna fantasma que lateja, no entanto, a culpa pode ser uma sensação, um pensamento, um instrumento da sensação e do pensamento ou uma força às vezes interna, que é mais que o pensamento e a sensação.

De acordo com AMEN(2000) é da natureza humana que sempre que pensamos que precisamos fazer alguma coisa, independente do que seja essa coisa, muitas vezes não queremos fazê-la.

Sentimento de culpa acontece quando você pensa com palavras como: deveria, preciso, poderia ou tenho de.

A culpa não é produtiva. Livre-se desta turbulência emocional desnecessária que o impede de alcançar os objetivos que almeja.

Em apertada síntese, apresentamos relatos bíblicos de tortura e desapego com a culpa, cuja brevidade certamente não esconde as suas complexidades.

No Livro I Samuel, encontramos relatos da tortura da culpa do Rei Saul e no Livro II Samuel, o desapego da culpa do Rei Davi.

O Rei Saul, talvez tenha sido o pioneiro em tomar parte dos movimentos da prática dos recursos da vidência (I Sm9:18-27) da mediunidade (I Sm28:6-25) e um símbolo da tortura com a culpa. (I Sm15:3-11).

Seu sofrimento, teve como exórdio quando saiu à procura de jumentas extraviadas e encontrou-se com o vidente Samuel (I Sm9:1-17).

A base deste sentimento, foi a frustração causada pela distância entre e aquilo que Samuel ordenou que deveria fazer e o que o Rei Saul não executou (I Sm15:2-9).

E cediço que o sentimento de culpa do Rei Saul foi pelo fato de sua desobediência plena, o que acarretou a sua rejeição pela divindade da qual o vidente Samuel ouvia.

A sanção imposta ao Rei Saul, excluiu quaisquer arrependimentos por consistir-se na transgressão de um tabu que o levou a ter uma vida atormentada por espírito maligno (I Sm16:14-23), e insatisfação de sua conduta moral, que nem mesmo a aceitação do pecado evitou (I Sm15:24-31).

A partir do cântico das mulheres (I Sm18:6-9), passou a não ver a Davi com bons olhos.

Emoções negativas que brotavam em ondas gigantescas embotando seus pensamentos e suas ações apossaram-se do seu ser, marcando como ferro em brasa sua existência, produzindo nele sensações nunca experimentadas, conduzindo-o pelo caminho da própria destruição.

Cada minuto da sua vida passou a ser povoado pela revolta, pelo ódio, pela vontade de vingança, e sobretudo pela incompreensão

daquilo que descobrira. (VOLICH, 1999).

O Rei Saul suicidou-se lançando-se sobre a própria espada (I Sm31-4).

Em outro giro, o Rei Davi, guerreiro e sério (I Sm16:18), ao teor de I Sm25:33,39 e II Sm11:2-5,15, não obedeceu mandamentos da "Lei de Moisés", entretanto, foi perdoado (II Sm12:13).

O Rei Saul que também reconheceu que pecou (I Sm15:24) não obteve o perdão.

São evidentes as regras sociais do contexto que estão internalizadas e apropriadas como cultura própria.

Nos atos de ambos os Reis houveram aspectos negativos. A diferença residiu no fato de como eles reagiram ao reconhecimento dos atos praticados.

O Rei Saul, viveu com espírito maligno e cometeu suicídio (I Sm31:4). O Rei Davi, não viveu atormentando-se com a culpa; encontrou o lenitivo para viver feliz. (II Sm12:23-24) e morreu em boa velhice, tendo desfrutado vida longa, riqueza e honra.

Seu filho Salomão foi o seu sucessor. (I Cr 29:28).

"Se você não pode mudar um fato como a morte, pode mudar de atitude diante desse fato." (LUCAS, 2005).

Imagine um mundo sem culpa. Imagine uma vida, a sua vida, sem culpa. O que você está sentindo agora? Aturdimento, medo alívio, esperança, desejo, alegria, desapego-talvez vergonha, mas espero que culpa, não. Seria o fim do mundo, não seria? (SINGH, 2005).

A culpa é um mecanismo de defesa simples e limitador que também pode deteriorar os relacionamentos.

Pare de atormentar-se, de anular-se e aprenda a identificar quais são os seus principais conflitos, como se posiciona diante deles, como convive com cada um deles, pois o que faz sofrer não é o fato e sim o modo de reagir, sentir e interpretar o acontecido.

REFERÊNCIAS

AMEN, Daniel G. Transforme seu cérebro, transforme sua vida. Editora Mercuryo-São Paulo-SP. 2.000, p.71

Bíblia Sagrada. Editora EP Matelse. São Paulo-SP. 1962 – Livros I e II Samuel e I Crônicas.

LUCAS Miguel. Como Trabalhar Nosso Problemas. Editora PAULUS. São Paulo-SP, 7ª edição, 2005, p. 19.

SINGH, Kalu. Conceito da Psicanálise – CULPA-. Editora Ediouro. São Paulo-SP; Segmento-Duetto, 2005, pp. 5 e 6

VOLICH, Rubens Marcelo. Dor- De uma dor que não pode ser duas. Editora Escuta Ltda. São Paulo-SP. 1999, p. 37

Raimundo Amim Lima Haddad - CRT 38326 - Terapeuta Holístico, trabalha com Reiki, Calatonia, I Ching, Florais, Terapia Corporal e Fitoterapia, dentre outras técnicas.

amimhaddad@amimhaddad.com

XAMÃS, TERAPEUTAS E "PAPAI NOEL"

Antigos sacerdotes do norte, cogumelos, renas, São Nicolau e até um refrigerante famoso...

Um paralelo entre os costumes dos antigos xamãs siberianos, a figura de São Nicolau e como tais histórias mesclaram e chegaram até nossos dias, transformada em "Papai Noel".

Já abordei em outra oportunidade que os atuais **Terapeutas Holísticos** descendem, em sua forma de terapia, dos antigos xamãs e sacerdotes (ver artigo Xamãs - Os Precursores dos Terapeutas Holísticos Modernos), sendo que, é claro, adaptando as técnicas às normas da sociedade atual.

Por exemplo, séculos atrás, o acesso ao inconsciente, não raro, era obtido via ervas alucinógenas, enquanto que, na **Terapia Holística**, o mundo onírico é alcançado de forma bem mais saudável, com métodos de relaxamento, associações de idéias, vivências induzidas pelo toque, hipnose, dentre outras opções.

Desta vez, focaremos na figura milenar dos Xamãs Siberianos, vestindo suas pesadas roupas de pele, viajando velozmente em seus trenós puxados por renas, em busca do sagrado cogumelo vermelho e branco, colhidos um a um e armazenados em um saco de couro, para serem compartilhados com os membros destacados da tribo.

O sacerdote entra pela chaminé das moradas (a passagem para as pessoas e para a fumaça das fogueiras é a mesma, neste tipo de tenda...), presenteando os moradores com suas cantigas, danças e, é claro, o fungo mágico, o qual, para ter sua toxidade diminuída, é assado na fogueira, espetado em galhos. Alguns dos efeitos deste vegetal é a sensação de voar, além de vermelhidão nas bochechas e nariz, comumente acompanhados de surtos de gargalhadas...

Qualquer semelhança com a moderna figura do **Papai Noel** de rosto rosado, aterrizando de seu vôo, colocando presentes à lareira, assando marshmallows e rindo à toa, é muito mais do que coincidência...

Das terras geladas do Norte, as histórias destes poderosos xamãs migraram para o restante do mundo ocidental, criando sincretismo com as lendas já estabelecidas anteriormente.

Para alcançarmos a mercantilizada e moderna figura do "Papai Natal" (*natalis* no latim, derivada do verbo *nascor* ou seja, "nascer", de onde originaram "natal", em português, "natale", em italiano, e "noël", em francês...), temos que destacar a forte influência de duas organizações muito poderosas: a antiga igreja romana e... o fabricante de um famoso refrigerante !

Uma das eficientes estratégias de disseminação na "nova" religião era a de incorporar para si, as datas, festejos, ritos e personagens de suas "concorrentes", adaptando-os para si.

Desta forma, eram mais facilmente aceitos e compreendidos pela população, acostumada com os antigos deuses e cerimônias.

Por exemplo, a data comemorativa do nascimento de Jesus de Nazaré foi alterada mais de uma dezena de vezes, convenientemente coincidindo com festividades já existentes do público alvo.

A última data assumida corresponde ao solstício de inverno no hemisfério norte, ocasião em que festejavam o deus Mitra, cujo principal templo era onde hoje se encontra o Vaticano...

Especificamente sobre o tema deste artigo, os publicitários (também me considero um...) papais conseguiram "salvar vários coelhos com uma só cajadada no caçador" (é que sou vegetariano...): criaram o "super-xamã" !

Nenhum trenó de renas voava mais veloz do que o do bispo Nicolau...

Ninguém trazia presentes melhores que os dele: moedas de ouro para as donzelas sem dote e brinquedos para as crianças, fabricados por um exército de demônios que ele subjugou, obrigando-os a trabalhar para ele.

As mesmas forças que transformaram "vossa mercê", em "vós mecê", depois em "mecê", "você", "ocê", até o atual "cê", fizeram com que "Saint Nikolaus" (Santo Nicolau) migrasse para os Estados Unidos, como "Santa Claus" e de um bispo católico, para um personagem cristão genérico.

Ilustração de Santa Claus, por Thomas Nast

Novamente, os publicitários tem seu papel nesta história e a primeira figura da nova versão do personagem de que se tem notícia é de 1863, de autoria de **Thomas Nast**, mantendo traços de figuras bíblicas, como a respeitável barba branca, mas trajando roupas estilo esquimó, apropriadas às terras gélidas e distribuindo presentes, como o santo católico e os xamãs.

Pela primeira vez, a lenda de ***Santa Claus*** aparece associada aos festejos natalinos, tradição esta incorporada em definitivo até nossos dias.

Alguns estudiosos do xamanismo afirmam que, nas cerimônias com os cogumelos sagrados, os sacerdotes vestiam-se com as mesmas cores deste alucinógeno vegetal (cogumelo xamãnico, vermelho com círculos brancos...).

Eis que em 1931, finalmente o personagem é ilustrado com vermelho e branco, justamente as cores do rótulo da bebida que patrocinou a campanha publicitária, que se renova todos os anos, desde então, associando o "bom velhinho" a esta marca específica.

É uma ironia do destino que, este produto que nasceu como xarope para dores de cabeça e que se reinventou como refrigerante, utilize as mesmas cores do fungo "mágico"...

Ainda mais porque seu nome sugere que os extratos vegetais de sua fórmula secreta tenham a ver com a folha-de-Coca e a noz-de-Cola, poderosos estimulantes, mas que, felizmente, longe estão da toxidade da referida planta xamânica.

Claro, sei que existe muitas outras versões igualmente plausíveis para tudo que abordamos neste pequeno texto.

Creio que nunca saberemos o que é verdade e o que é ficção, quais histórias foram propositadamente criadas com fins bem definidos e as que surgiram espontaneamente oriundas dos sonhos e anseios da humanidade.

Santa Claus - Campanha Coca-Cola - 1931

O importante é constatarmos que estas festividades, mais do que simples produtos do mercantilismo moderno, remontam ao universo dos **Arquétipos**, dos **Símbolos** e do **Inconsciente Coletivo**, que fascina não só aos **Terapeutas Holísticos** (inclusive, por obrigação profissional de estudar...), como a qualquer indivíduo em busca do conhecimento.

Independente disso, ainda que no Brasil seja verão, desejo um **feliz festejo de solstício de inverno para todos !**

Henrique Vieira Filho - Terapeuta Holístico - CRT 21001,

é autor de diversos livros da profissão, ministra aulas na **CEATH - Comunidade de Estudos Avançados em Terapia Holística**.

contato@sinte.com.br (11) 3171-1913

O CORPO FALA

A Psicoterapia Holística nos remete as questões emocionais e comportamentais, relacionados muitas vezes a sintomas físicos.

Onde a psique e o corpo não podem ser consideradas entidades distintas, separadas ou isoladas.

Existe a necessidade de perceber o ser humano em totalidade e compreendê-lo de uma forma integrada e holística, pois o que acomete a psique repercute no corpo concomitantemente.

Considerando que o corpo é um arquivo de memórias, nele carregamos a impressão das nossas experiências durante toda existência, de forma consciente ou inconsciente e elas carregadas pelo afeto.

Nessa trajetória são experimentadas sensações, emoções, sentimentos e experiências boas ou traumáticas.

Em decorrência dessa complexidade, a psicoterapia é capaz de complementar essas questões trazendo um diferencial para o tratamento holístico.

Considerando uma totalidade do ser humano corpo-psique como uma unidade.

Através de técnicas específicas, como toques, relaxamento, percepção corporal, movimentos expressivos, o corpo uma vez tocado pode trazer efeitos psíquicos de relaxamento e conforto, além de remeter a memórias, imagens, emoções e sentimentos, até mesmo verbalizados trazendo clareza e maior integração.

De acordo com Petho Sandor,

"o relaxamento... pela comutação dos processos fisiológicos, de suas auto regulações, ritmos, 'memórias', reagibilidades e coordenações, retroage sobre a afetividade, alterando de modo intenso, também as reações da personalidade.

O resultado será, além do 'descanso', o 'desatar' interno, a introspecção e a reprodução construtiva de antigas vivências, atingindo-se assim, novas coordenações e estruturação psicobiológicas" (1982, p.6).

O relaxamento é uma técnica indispensável para proporcionar as pessoas a descontração e tranquilidade em um ato de demonstração importante para psicoterapia.

Nós e tudo que nos rodeia, temos campos magnéticos e. para estabilizar esses campos, o corpo precisa estar relaxado.

Existe diversas formas de atingir o relaxamento, uma delas é através da respiração guiada, relaxamento muscular progressivo, tirando toda tensão e proporcionando o bem estar corporal.

Dessa forma o nível de consciência facilita o acesso mais profundo da psique, permitindo que o inconsciente aflora, trazendo a percepção da expressão e conscientização do indivíduo. recondicionando o auxílio no reequilíbrio de sua potencialidades.

A relação entre o terapeuta e o cliente deve ser de total confiança e respeitosa, fornecendo conforto para um corpo ferido e traumatizado.

O diálogo entre corpo e o inconsciente auxilia na dissolução de sintomas, reprogramando a psique, trazendo um reequilíbrio, promovendo a saúde física e emocional.

Marcella Letícia Ferreira Romero
Terapeuta Holística - CRT 49127

Atua com Psicoterapia Holística e I Ching.

Livroteca

A Livraria da Terapia Holística

www.livroteca.com.br

contato@livroteca.com.br

0300-8888888

pagseguro 12x VISA 12x MasterCard 12x 12x 12x Hipercard 18x